

תזונה מומלצת בעת מחזור חודשי

בעת מחזור מומלץ להמעיט באכילת סוכרים פשוטים כגון - סוכר, ריבות, דבש, ממתקים- גלדות, שוקולד, סוכריות, ופלים, עוגות ועוגיות, משקאות מתוקים. העלאת רמת הסוכר בדם באופן חד גורמת לעייפות, רעב, עצבנות ועוד.

כדאי להגדיל כמות של פחמימות מורכבות - (לחם קמח מלא - עדיף שיפון, פסטה קמח מלא, אורז מלא, בטטה, שיבולת שועל, גרנולה ועוד)- הפחמימות המורכבות מתפרקות באיטיות ומונעות שינויים מהירים ברמת הסוכר בדם.

שילוב פחמימות מורכבות עם חלבון צמחי מקבוצת הקטניות, מגדיל את רמת הורמון הסרוטונין במוח. להורמון הסרוטונין תפקיד חשוב מאוד ברגיעה והפחתת בולמוסי אכילה בזמן מחזור חודשי וגם בלעדיו. המאכלים המסורתיים מכילים שילוב של דגן וקטניה (מג'דרה, כוסקוס, פיתה קמח מלא וחמוס ועוד...)

השילוב מאפשר עלייה ברמת הסרוטונין וגם רמת הורמון המלטונין, שמאפשר שינה רגועה יותר בלילה. להמעיט בצריכת אלכוהול - יכול להשפיע על המערכת ההורמונלית, כמו כן מוריד את ספיגת ויטמין B6 בגוף, יכול לגרום לחוסר איזון בסוכר.

להמעיט בצריכת קפאין.

מומלץ לצרוך תפריט עשיר בסיבים תזונתיים ולהמעיט ככל האפשר במוצרי חלב ובשר.

תוספי מזון

ויטמין B6 ומגנזיום 10 ימים לפני מחזור (ניתן לקבל בטבליה אחת את הויטמין עם המינרל).

קומפלקס של ויטמיני B- תומך גם במערכת העצבים ומגביר רגיעה בתקופת המחזור.

ויטמין E- להקלה בתקופת מחזור, לצורך זרימת דם תקינה.

להגדיל מינונים של אומגה 3.

צמחי מרפא-כגון- Vitex מאזן את רמות ההורמונים.

Angelica (דונג-קוואי)- (לזכור שזה לא מתאים לכל אחת מכיוון שהוא צמח מחמם), מאזן הורמונלית ומוריד התכווצויות וכאבים .